

Einkaufsliste

Für die 6 Vorbereitungstage:

- 6 Liter naturtrüben Bio-Apfeldirektsaft* (bei Unverträglichkeit gegen Äpfel oder Apfelsaft kann auf Apfelessig ausgewichen werden) ([Adresse zum direkten Bestellen](#))

Für den Reinigungstag am 6. Tag:

- Virgines, kaltgepresstes Olivenöl: 1/8 Liter (als Ersatz sind andere kaltgepresste Öle – außer Rapsöl – möglich). ([Adresse zum direkten Bestellen](#))
- Bittersalz ([Adresse zum direkten Bestellen](#))
Bei Unverträglichkeit ist **Magnesiumzitrat** möglich, es ist aber nicht ganz so wirkungsvoll wie Bittersalz ([Adresse zum direkten Bestellen](#))
- 2 Einläufe (Apotheke) oder zwei Termine zur Colon-Hydrotherapie (den ersten Termin kurz vor der Ausscheidungsphase, den zweiten Termin ca. 2 Tage nach der Ausscheidung). ([Adresse zum direkten Bestellen](#))
- Grapefruits** - die rosaroten sind die Besten – für ein 2/3 Glas frisch gepressten Saft. (**Frische Dinge wie Früchte kaufst Du am besten bei Deinem lokalen Bio-Händler**)
- Haferflocken ([Adresse zum direkten Bestellen](#)) und Früchte der Saison für ein gutes und gehaltvolles Frühstück
- Gemüse und **Basmati-Reis** für ein leichtes Mittagessen ([Adresse zum direkten Bestellen](#) und **Gemüse Frisch im Laden**)

Für die Zeit zwischen mehreren Leberreinigungen

- Nierentee Herbiosan® Nierenreinigung - nach Originalrezeptur Andreas Moritz 340g ([Adresse zum direkten Bestellen](#))
- Chanca Piedra Tee (100g) [Phyllanthus niruri, aus Wildsammlung in Peru]
Tausendkraut Diese Tees helfen Deiner Leber zusätzlich beim Lösen von Ablagerungen, so dass die nächste Reinigung noch wirkungsvoller sein kann. Starte aber langsam. Weniger ist manchmal mehr ;-) ([Adresse zum direkten Bestellen](#))
- ZeobentMED (Achtung: keine Empfehlung von Andreas Moritz, sondern von mir zur sanften Darmreinigung) (Es dient zur Entlassung der Leber durch Entgiftung des Darmtraktes durch Bindung von Quecksilber, Blei, Cadmium, Amonium, Histamin) ([Adresse zum direkten Bestellen](#))

* Solltest Du wegen einer Unverträglichkeit gegen Apfelsaft auf Apfelessig umsteigen wollen, mischt Du 1-2 Eßl. Apfelessig mit Wasser und trinkst davon 4 Gläser pro Tag.

** Solltest Du Grapefruitsaft nicht vertragen oder sollte Dir davon übel werden, kannst Du dieselbe Menge durch frisch gepressten Zitronen- und Orangensaft ersetzen. Die Wirkung ist dieselbe.

Viel Spaß beim „Shoppen“!

Herzliche Grüße Daniela